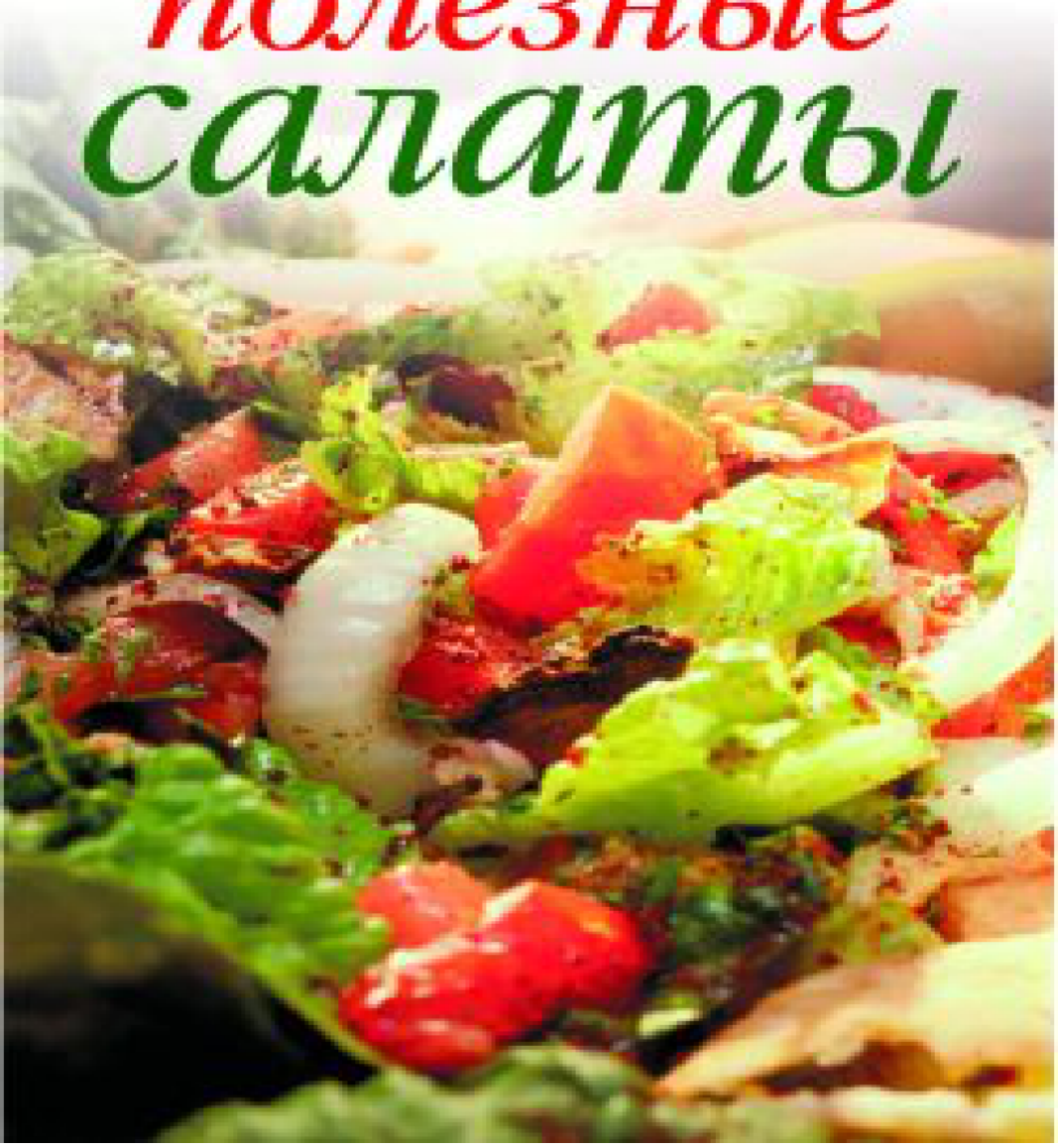
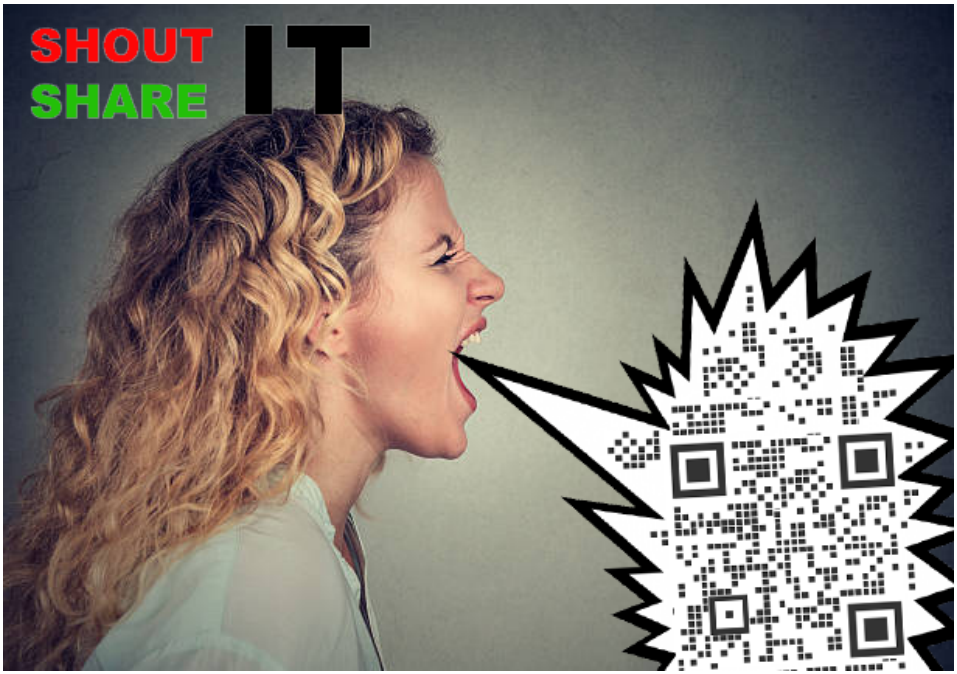
вкусно и просто

полезные салаты




SHOUT
SHARE
IT

Annotation

На страницах этой книги вы найдете множество рецептов вкусных и полезных салатов из овощей, зелени, мяса, рыбы и морепродуктов.

- Полезные салаты
  - Салаты из овощей и зелени
    - Салат по-чешски
    - Салат «Весна»
    - Салат «Юлия»
    - Салат «Альпийский»
    - Салат «Аленушка»
    - Салат из помидоров с авокадо
    - Картофельный салат с грибами и морковью
    - Салат из огурцов с редисом
    - Салат из спаржевой фасоли с кунжутом
    - Салат «Майский»
    - Салат «Нимфа»
    - Салат из топинамбура с кресс-салатом
    - Салат из свеклы с хреном
    - Салат из чесночных стрелок
    - Салат из пекинской капусты с сухариками, семгой и лаймом
    - Салат «Ривьера»
    - Салат «Япония»

- Салат из кабачков с морковью
- Капустный салат
- Салат из тыквы с медом
- Салат «Помидорка»
- Салат из свеклы с грецкими орехами
- Салат «Венеция»
- Салат из редиса с огурцом
- Салат «Причуда»
- Салат из спаржи и сельдерея
- Салат «Осенний»
- Салат из зелени с шампиньонами
- Салат из картофеля с квашеной капустой и луком
- Салат из квашеной капусты со свеклой и огурцами
- Салат из савойской капусты
- Салат из кольраби
- Салат из горошка с морковью
- Салат из лука-порея
- Салат из ревеня
- Острый салат из тыквы
- Салат из тыквы с помидорами
- Салат из репчатого лука со свеклой

- Салат «Признание»
- Горячий салат из цветной капусты
- Салат из помидоров с квашеной капустой
- Салат из зеленого лука с соленым огурцом
- Салат из краснокочанной капусты
- Салат «Рыжик»
- Салат из шпината

- Салаты из мяса и мясных продуктов
  - Мясной салат с фасолью
  - Салат из курицы с рисом
  - Салат «Невский»
  - Салат «Охотничий»
  - Салат из индейки
  - Салат из ветчины
  - Салат «Баварский»
  - Салат из макаронных изделий с ветчиной
  - Салат «Цып-цып»
  - Салат «Гулливер»
  - Салат «Мечта»
  - Салат из мяса с кукурузой
  - Мясной салат с кабачком
  - Салат из сосисок с овощами
  - Салат «Богатырский»

- Салат «Емеля»
- Салат «Пражский»
- Салат по-французски
- Сборный салат
- Салат «Цезарь»
- Салат по-восточному
- Салат из ветчины со шпинатом
- Салат из телятины с баклажанами
- Салат из телятины с шампиньонами
- Салат-коктейль из курицы с ананасами

○ Салаты из рыбы и морепродуктов
- Салат из морского языка с морковью
- Весенний салат из рыбы
- Салат из сельди с фасолью
- Салат из креветок
- Салат из кальмаров со спаржей
- Рыбный салат с овощами
- Салат «Изысканный»
- Салат «Океан»
- Салат из мидий
- Салат из крабов с красной икрой
- Салат из печени трески
- Салат «Британия»

- Салат «Морская волна»

- Салат из морской капусты с яйцами

- Салат из кальмаров с луком

- Салат из крабовых палочек с овощами

- Салат из жареной рыбы

Полезные салаты
(*редактор-составитель Е. А. Бойко*)

Салаты из овощей и зелени

Салат по-чешски

Ингредиенты

500 г помидоров, 400 г огурцов, 1 луковица, 50 г маслин, 100 г зелени петрушки, 20 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Маслины разрезать пополам. На плоское блюдо выложить кружочки помидоров и огурцов, сверху уложить кольца лука и половинки маслин. Салат посолить, поперчить, заправить маслом и украсить зеленью петрушки.

Салат «Весна»

Ингредиенты

100 г листьев одуванчиков, 100 г щавеля, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 100 г брынзы, 20 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Листья одуванчиков вымыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и обсушить, затем мелко нарезать. Щавель вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко порубить. Брынзу нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Перед подачей на стол украсить салат веточками петрушки и укропа.

Салат «Юлия»

Ингредиенты

300 г салата лолло россо, 100 г помидоров черри, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра пармезан, 50 г сметаны, соль, красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Салат лолло россо вымыть, обсушить, измельчить руками. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Сыр пармезан натереть на крупной терке. В глубокий салатник выложить салат лолло россо, помидоры черри, консервированный зеленый горошек и сыр пармезан, посолить, поперчить, осторожно перемешать.

Перед подачей на стол заправить салат сметаной и украсить небольшими листиками лолло россо, свернутыми в трубочку.

Салат «Альпийский»

Ингредиенты

500 г помидоров, 300 г сладкого зеленого перца, 400 г огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г базилика, 50 г зелени петрушки, сок одного лимона, 40 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать кольцами. Зеленый салат вымыть.

Базилик и петрушку вымыть и крупно нарезать. На плоское блюдо уложить листья салата, затем слоями горкой выложить помидоры, огурцы и сладкийс перец. Сверху посыпать базиликом и петрушкой.

В растительное масло добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать. Полученной смесью заправить салат.

Салат «Аленушка»

Ингредиенты

100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 200 г огурцов, 300 г маложирного творога, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. В творог положить зелень и огурцы, тщательно перемешать, посолить, добавить сметану и еще раз перемешать.

При подаче к столу украсить листиками петрушки и веточками укропа.

Салат из помидоров с авокадо

Ингредиенты

500 г помидоров, 300 г авокадо, 1 головка красного репчатого лука, 40 г каперсов, 100 г зелени кориандра, 100 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Красный репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Зелень кориандра вымыть и мелко нарубить. Помидоры смешать с авокадо, репчатым луком, каперсами и зеленью кориандра, посолить, поперчить, добавить майонез и тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить розочкой из кожицы помидора.

Картофельный салат с грибами и морковью

Ингредиенты

500 г картофеля, 100 г маринованных опят, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 пучок укропа, 40 мл нерафинированного подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. В салатник выложить картофель, лук, маринованные опята, морковь и укроп, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Салат из огурцов с редисом

Ингредиенты

200 г огурцов, 100 г редиса, 100 г зеленого салата, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать пополам, на каждой половинке сделать 4–6 глубоких надреза на расстоянии 1 см друг от друга, посолить. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Кружочки редиса вставить в надрезы огурца. Листья салата уложить ровным слоем на плоское блюдо, сверху положить огурцы с редисом.

Салат из спаржевой фасоли с кунжутом

Ингредиенты

500 г спаржевой фасоли, 50 г семян кунжута, 40 мл оливкового масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, отварить в слегка подсоленной кипящей воде до готовности, затем откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать кусочками длиной 3 см.

Кунжут обжарить в масле на разогретой сковороде до золотистого цвета. Фасоль выложить на блюдо, посолить, посыпать обжаренным кунжутом.

Салат «Майский»

Ингредиенты

300 г щавеля, 200 г редиса, 4 яйца, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Щавель вымыть и нарезать тонкими полосками. Редис вымыть, нарезать тонкими дольками.

Яйца сварить в крутую, остудить в холодной воде и нарезать тонкими кружочками. Щавель смешать с редисом, посолить, заправить сметаной.

Салат уложить горкой и украсить кружочками яиц.

Салат «Нимфа»

Ингредиенты

3 крупные моркови, 200 г чернослива без косточек, 50 г зелени укропа, 20 г сметаны, 10 г сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив промыть в теплой воде, залить кипятком, выдержать в течение 10 минут, затем нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить чернослив, тщательно перемешать. Сметану смешать с солью и сахаром, заправить полученной смесью морковь с черносливом. Уложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из топинамбура с кресс-салатом

Ингредиенты

400 г топинамбура, 200 г кресс-салата, 40 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Топинамбур очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Кресс-салат вымыть и крупно нарубить. Топинамбур смешать с кресс-салатом, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Салат из свеклы с хреном

Ингредиенты

400 г свеклы, 50 г хрена, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить и натереть на крупной терке. Хрен очистить, натереть на мелкой терке. Свеклу смешать с хреном, посолить, заправить майонезом.

Салат из чесночных стрелок

Ингредиенты

400 г чесночных стрелок, 100 г помидоров, 50 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чесночные стрелки вымыть, нарезать кусочками длиной 5 см, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, смешать с чесноком. Посолить, заправить майонезом.

При подаче украсить ломтиками помидоров.

Салат из пекинской капусты с сухариками, семгой и лаймом

Ингредиенты

1 кочан пекинской капусты, 200 г ломтиков батона, 200 г малосольной семги, 1 лайм, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Пекинскую капусту вымыть, оставить несколько листьев целыми, остальные нашинковать и посолить. Каждый ломтик батона смазать сливочным маслом, затем нарезать мелкими кубиками и обжарить на разогретой сковороде.

Семгу нарезать небольшими кубиками. Целые листья пекинской капусты выложить на дно глубокого салатника. Нашинкованную капусту, сухарики и семгу смешать, сбрызнуть соком лайма, поперчить. Готовую смесь выложить в салатник.

При подаче украсить салат цедрой лайма.

Салат «Ривьера»

Ингредиенты

400 г красной фасоли, 200 г ветчины, 3–4 красных помидора, 2 оранжевых помидора, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 50 г оливкового майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь, затем промыть и варить до готовности. Ветчину нарезать кубиками. Красные и оранжевые помидоры вымыть и нарезать дольками.

Чеснок очистить, вымыть и нарезать слайсами (тонкими пластинками). Сладкий перец вымыть, очистить от плодоножки и семян, нарезать тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и осторожно перемешать. Готовый салат уложить горкой.

Салат «Япония»

Ингредиенты

300 г дайкона, 100 г риса, 200 г филе морского языка, 30 г семян кунжута, 50 мл соевого соуса, соль, белый молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими полосками. Рис промыть, отварить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной воде. Филе морского языка вымыть, отварить до готовности и нарезать полосками. Дайкон, морской язык и рис тщательно перемешать, посолить. Соевый соус смешать с белым перцем и семенами кунжута. Полученной смесью заправить салат.

Салат из кабачков с морковью

Ингредиенты

600 г кабачков, 2 крупные моркови, 1 головка красного репчатого лука, 1 крупный помидор, 1 пучок зелени кориандра, кинза, 70 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, затем обжарить в растительном масле до готовности. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.

Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень кориандра вымыть и измельчить. Все подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить и еще раз тщательно перемешать.

Готовый салат при подаче украсить веточками кинзы.

Капустный салат

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 2 крупных зеленых яблока, 200 г огурцов, 1 пучок зелени укропа, 10 г семян тмина, 30 мл яблочного уксуса, 15 мл растительного масла.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Капусту, яблоки и огурцы тщательно перемешать. Уксус смешать с растительным маслом и семенами тмина, нагреть на слабом огне до кипения и влить в салат.

Салат тщательно перемешать и украсить веточками укропа.

Салат из тыквы с медом

Ингредиенты

600 г тыквы, 3 крупные моркови, 1 яблоко, 50 г клюквы, 40 г жидкого меда.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Тыкву смешать с морковью, яблоками и клюквой, заправить медом.

Салат «Помидорка»

Ингредиенты

3 крупных помидора, 60 г консервированного зеленого горошка, 1 небольшая красная луковица, 2 яйца, 1 пучок зелени кориандра, 50 г листьев зеленого салата, 60 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и обсушить. Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть со стороны плодоножки, затем удалить часть мякоти. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую и мелко покрошить. Зелень кориандра вымыть и мелко нарезать. Горошек смешать с луком, яйцами и зеленью, посолить, поперчить и заправить майонезом. Полученной смесью нафаршировать подготовленные помидоры. Готовые помидоры уложить на листья салата.

Салат из свеклы с грецкими орехами

Ингредиенты

500 г свеклы, 100 г грецких орехов, 1 пучок зелени кориандра, 60 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить до готовности, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Грецкие орехи мелко нарубить. Зелень кориандра вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Свеклу смешать с грецкими орехами и зеленью кориандра, посолить, поперчить и заправить майонезом.

При подаче к столу украсить листочками кориандра.

Салат «Венеция»

Ингредиенты

400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 100 г консервированной фасоли, 300 г сыра, 60 г сметаны, соль, красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, охладить, снять кожицу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, вымыть, нарезать слайсами. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке. Помидоры смешать с чесноком, петрушкой, консервированной фасолью и сыром, посолить, поперчить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

При подаче украсить дольками помидоров и листиками петрушки.

Салат из редиса с огурцом

Ингредиенты

300 г редиса, 200 г огурцов, 200 г салата рукколы, 40 мл нерафинированного подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Редис и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Рукколу вымыть, обсушить, крупно нарезать. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом.

Салат «Причуда»

Ингредиенты

500 г капусты брокколи, 100 г репы, 1 пучок зеленого лука, 1 крупный помидор, 1 красная луковица, 40 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту брокколи вымыть, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и охладить. Репу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать дольками. Красный лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить салат кольцами красного лука и перьями зеленого лука.

Салат из спаржи и сельдерея

Ингредиенты

300 г спаржи, 200 г черешкового сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени укропа, 50 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу вымыть, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде. Черешки сельдерея вымыть, нарезать кусочками длиной 1 см. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими полосками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Салат «Осенний»

Ингредиенты

1 некрупный кабачок, 400 г цветной капусты, 200 г баклажанов, 2 крупных помидора, 3 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 100 г спаржевой фасоли, 20 г зелени базилика, 50 г зелени петрушки, 100 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачок вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать небольшими кубиками. Цветную капусту вымыть, отварить до полуготовности в кипящей воде, затем охладить и разделить на соцветия. Баклажаны вымыть, нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, охладить, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Спаржевую фасоль вымыть и отварить до полуготовности.

В разогретом растительном масле обжарить до золотистого цвета лук и чеснок, затем добавить помидоры, кабачок и баклажаны, тушить на слабом огне в течение 15 минут. В овощную смесь положить цветную капусту и спаржевую фасоль, посолить, поперчить, готовить еще 10 минут.

Подавать теплым. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и базилика.

Салат из зелени с шампиньонами

Ингредиенты

200 г салата лолло россо, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени кориандра, 200 г шпината, 300 г шампиньонов, 40 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Салат лолло россо и шпинат вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Зелень укропа и кориандра вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать четвертинками и обжарить в растительном масле. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Салат из картофеля с квашеной капустой и луком

Ингредиенты

400 г картофеля, 200 г квашеной капусты, 100 г красного репчатого лука, 1 пучок зелени укропа, 1 зеленое яблоко, 50 мл нерафинированного подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарезать. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать мелкими кубиками. Картофель смешать с квашеной капустой, луком, зеленью укропа и яблоком. Полученную смесь посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом.

Салат из квашеной капусты со свеклой и огурцами

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 1 крупная свекла, 200 г огурцов, 3 зубчика чеснока, 100 г листьев свеклы мангольд, 1 пучок зеленого лука, 60 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Листья свеклы мангольд вымыть, нарезать тонкими полосками. Зеленый лук вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см. Квашеную капусту смешать со свеклой, огурцами, чесноком, листьями свеклы мангольд и зеленым луком. Салат посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Салат из савойской капусты

Ингредиенты

300 г савойской капусты, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 30 г хрена, 100 мл простокваши.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, затем размять. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке.

Капусту смешать с хреном и чесноком. В простоквашу добавить сок лимона и полить полученной заправкой салат.

Салат из кольраби

Ингредиенты

1 крупная кольраби, 1 луковица, 15 мл яблочного сока, 40 г сметаны, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Кольраби очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками, добавить к кольраби. Яблочный сок смешать со сметаной и сахаром, заправить этой смесью салат.

Салат из горошка с морковью

Ингредиенты

250 г молодого горошка, 2 крупные моркови, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 60 мл кефира, 20 мл лимонного сока, 5 г сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Горошек смешать с морковью и зеленью. В кефир добавить лимонный сок, сахар и соль, заправить этой смесью салат.

Салат из лука-порея

Ингредиенты

3 стебля лука-порея, 1 репа, 1 черешок сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл простокваши, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. Репу очистить, вымыть, нарезать тонкими брусочками. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Лук-порей смешать с репой и сельдереем. Для приготовления соуса простоквашу смешать с мелко нарубленной зеленью петрушки, солью и перцем. Заправить салат и украсить веточками петрушки.

Салат из ревеня

Ингредиенты

200 г стеблей ревеня, 2–3 крупные моркови, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 100 г зеленого лука, 40 г меда, 60 г майонеза.

Способ приготовления

Ревень очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, перемешать с медом и поставить на 1 час в прохладное место. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Зеленый лук вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Ревень смешать с зеленым луком и морковью, заправить майонезом, посыпать зеленью.

Острый салат из тыквы

Ингредиенты

200 г тыквы, 1 красная крупная луковица, 50 г корня хрена, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 100 г зеленого лука, 5 г горчицы, 100 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, мякоть натереть на крупной терке. Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, заправить майонезом, смешанным с горчицей.

Салат из тыквы с помидорами

Ингредиенты

200 г тыквы, 3 крупных помидора, 1 небольшая луковица, 100 г укропа, 50 г листьев зеленого салата, 70 мл кефира, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, мякоть натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, затем снять кожицу и мякоть нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить кефиром и выложить на листья зеленого салата.

Салат из репчатого лука со свеклой

Ингредиенты

3 крупные луковицы, 1 крупная свекла, 1 большое кислое яблоко, 100 г зелени сельдерея, 30 мл яблочного уксуса, 40 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Зелень сельдерея вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить. Для приготовления соуса сметану смешать с яблочным уксусом.

Перед подачей к столу салат заправить соусом, украсить листочками сельдерея и тонкими кольцами лука.

Салат «Признание»

Ингредиенты

800 г картофеля, 2 огурца, 2 крупные моркови, 100 г зеленого лука, 1 крупный помидор, 100 г творога, 100 мл растительного масла, 5 г горчицы, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, отварить, затем нарезать мелкими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать мелкими кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук вымыть и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать.

Для приготовления соуса творог тщательно растереть, добавить растительное масло, горчицу, соль и сахар, взбить до однородной массы.

Перед подачей к столу заправить салат творожным соусом, украсить перьями лука и ломтиками помидора.

Горячий салат из цветной капусты

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 100 г зелени петрушки, 100 г зелени укропа, 50 г корня сельдерея, 100 мл растительного масла, 30 мл столового уксуса, 3 г соли, 3 г сахара, перец по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, варить до готовности в кипящей, слегка подсоленной воде. Корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло смешать со столовым уксусом, сахаром, солью и перцем, затем взбить венчиком.

Цветную капусту в горячем виде выложить на плоское блюдо, полить соусом из растительного масла, посыпать сельдереем и зеленью.

Салат из помидоров с квашеной капустой

Ингредиенты

3–4 крупных помидора, 150 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 50 г зеленого лука, 30 мл растительного масла, соль, сахар, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами.

Зеленый лук мелко нарубить. Квашеную капусту смешать с сахаром и маслом, положить в глубокий салатник. Сверху уложить помидоры, посолить, поперчить.

При подаче к столу украсить салат репчатым и зеленым луком.

Салат из зеленого лука с соленым огурцом

Ингредиенты

300 г зеленого лука, 2–3 соленых огурца, 50 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, смешать с зеленым луком. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты

200 г краснокочанной капусты, 1 черешок сельдерея, 1 некрупная луковица, 1 соленый огурец, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 60 г сметаны, 3 г соли, 3 г сахара, 5 г горчицы, перец по вкусу.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту вымыть, нашинковать, прогреть на слабом огне или тщательно размять. Соленый огурец нарезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Для приготовления соуса растительное масло смешать с лимонным соком, сметаной, сахаром, солью, перцем и горчицей, взбить венчиком.

Капусту смешать с сельдереем, луком и соленым огурцом, заправить соусом.

Салат «Рыжик»

Ингредиенты

3–4 крупные моркови, 1 апельсин, ? лимона, 1 яблоко, 30 г меда, 40 г ядер грецких орехов, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, освободить от сердцевины, нарезать тонкими брусочками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Морковь смешать с яблоком и апельсином, сбрызнуть соком лимона, добавить мед и растительное масло, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить грецкими орехами.

Салат из шпината

Ингредиенты

200 г шпината, 1 луковица, 100 г редиса, 30 мл лимонного сока, 40 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салаты из мяса и мясных продуктов

Мясной салат с фасолью

Ингредиенты

200 г вареной говядины, 300 г картофеля, 200 г фасоли, 2 соленых огурца, 2 яйца, 2 крупные моркови, 1 луковица, 20 г хрена, 100 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину нарезать мелкими кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками. Фасоль замочить на ночь, затем отварить, откинуть на дуршлаг и обсушить. Соленые огурцы нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Морковь отварить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить салат дольками яиц.

Салат из курицы с рисом

Ингредиенты

400 г мяса курицы, 1 стебель лука-порея, 250 г риса, 500 мл куриного бульона, 2 крупных яблока, 1 яйцо, 50 г корня сельдерея, 100 г зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 5 г горчицы, 30 мл яблочного сока, 3 г соли, 3 г сахара, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, варить до готовности, мелко нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сельдерей очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить. Масло разогреть на сковороде, добавить лук-порей и рис, слегка прогреть. Влить куриный бульон, посолить, поперчить, варить в течение 20 минут. Остудить, добавить мясо курицы, сельдерей, яблоки, яйцо и горошек.

Для приготовления соуса в сметану добавить яблочный сок, горчицу, соль, сахар и перец, все тщательно перемешать и взбить венчиком.

Салат заправить сметанным соусом, украсить зеленью петрушки и дольками яиц.

Салат «Невский»

Ингредиенты

300 г мяса курицы, 200 г цветной капусты, 250 г зеленого горошка, 2 крупные моркови, 1 пучок зелени укропа, 100 г низкокалорийного майонеза, 50 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, обжарить на сковороде в растительном масле, затем остудить и нарезать тонкими ломтиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде.

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими брусочками. Зелень укропа вымыть, обсушить и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить салат каннелированными ломтиками моркови и веточками укропа.

Салат «Охотничий»

Ингредиенты

300 г мяса кролика, 200 г макаронных изделий, 2 моченых яблока, 200 г квашеной капусты, 20 г брусничного варенья, 250 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кролика промыть, варить до готовности, нарезать мелкими кубиками. Макаронные изделия опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и промыть в холодной воде. Моченые яблоки нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить квашеную капусту и брусничное варенье, тщательно перемешать. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом.

Салат из индейки

Ингредиенты

300 г мяса индейки, 100 г риса, 2–3 крупных помидора, 1 зеленое яблоко, 2 яйца, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г листьев салата лолло россо, 250 г низкокалорийного майонеза, 60 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, обжарить в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Рис промыть, затем всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и выложить на листья салата лолло россо.

Перед подачей к столу салат полить майонезом.

Салат из ветчины

Ингредиенты

250 г ветчины, 200 г картофеля, 2–3 яйца, 1–2 соленых огурца, 1 красная луковица, 2–3 помидора, 100 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Ветчину и огурцы нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Подготовленные ингредиенты выложить, не перемешивая, на плоское блюдо, полить майонезом.

При подаче к столу украсить ломтиками ветчины, помидора и яйца.

Салат «Баварский»

Ингредиенты

400 г куриной печени, 2 крупных помидора, 1 луковица, 100 г кресс-салата, 100 г консервированной фасоли, 50 г зелени петрушки, 70 мл растительного масла, 30 мл оливкового масла, 5 г орегано, соль, молотый красный перец по вкусу.

Способ приготовления

Куриную печень тщательно вымыть, обсушить бумажной салфеткой, посолить, поперчить, посыпать орегано и поместить в прохладное место на 30 минут. Подготовленную печень жарить на разогретом растительном масле до готовности. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Кресс-салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Печень смешать с помидорами, луком, кресс-салатом и консервированной фасолью, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Салат из макаронных изделий с ветчиной

Ингредиенты

150 г макаронных изделий, 100 г ветчины, 50 г сыра, 1 яблоко, 2 помидора, 2 яйца, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 100 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Макаронные изделия отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Ветчину нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, крупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить дольками яиц и помидоров.

Салат «Цып-цып»

Ингредиенты

3 яйца, 400 г филе курицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 огурца, 1 пучок зелени укропа, 40 г каперсов, 40 мл растительного масла, 60 г сметаны, 30 мл яблочного уксуса, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбить с солью и перцем, пожарить на сковороде в растительном масле. Готовый омлет охладить и нарезать тонкими полосками. Филе курицы отварить и нарезать соломкой. Огурцы вымыть и нарезать тонкими брусочками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать.

Для приготовления соуса сметану смешать с яблочным уксусом, солью и перцем, тщательно перемешать.

Соус подавать отдельно или заправить им салат.

Салат «Гулливер»

Ингредиенты

200 г сыра, 200 г колбасы «Докторская», 100 г листьев зеленого салата, 1–2 огурца, 2–3 помидора, 250 мл кефира, 5 г горчицы, 5 г сахара, 3 г соли.

Способ приготовления

Сыр нарезать соломкой, колбасу – мелкими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Подготовленные ингредиенты выложить на листья салата.

Для приготовления соуса кефир смешать с горчицей, сахаром и солью, тщательно взбить. При подаче к столу салат полить соусом, украсить каннелированными кружочками огурца.

Салат «Мечта»

Ингредиенты

400 г свинины, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г редиса, 1 лимон, 1 пучок зелени кориандра, 250 г низкокалорийного майонеза, 70 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свинину тщательно промыть, обжарить на растительном масле и нарезать тонкой соломкой.

Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками, зелень кориандра вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и заправить майонезом.

При подаче к столу украсить каннелированными кружочками редиса и лимонной цедрой.

Салат из мяса с кукурузой

Ингредиенты

300 г говядины, 100 г мелких маринованных кукурузных початков, 1 крупный помидор, 200 г редьки дайкон, 20 г каперсов, 1 пучок зелени сельдерея, 50 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину тщательно промыть, отварить и нарезать мелкими кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками.

Редьку дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, крупно нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузные початки и каперсы, тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Мясной салат с кабачком

Ингредиенты

400 г свинины, 1 кабачок, 3 зубчика чеснока, 100 г помидоров черри, 100 г листьев салата лолло россо, 50 г зелени базилика, 70 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свинину тщательно промыть, отварить и нарезать мелкими кубиками. Кабачок вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, нарезать крупными кубиками, посолить и обжарить в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Помидоры черри вымыть и разрезать пополам. Листья салата лолло россо вымыть, обсушить и нарезать полосками. Зелень базилика вымыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить листочками базилика и целыми помидорами черри.

Салат из сосисок с овощами

Ингредиенты

300 г сосисок, 2 крупные моркови, 1 свекла, 200 г картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 45 мл нерафинированного растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски отварить и нарезать кружочками. Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими кружочками. Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить каннелированными ломтиками моркови, веточками петрушки и укропа.

Салат «Богатырский»

Ингредиенты

400 г говядины, 50 г корня хрена, 100 г красной фасоли, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 стручок горького перца, 2 соленых огурца, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь, затем отварить и откинуть на дуршлаг. Говядину тщательно промыть, отварить и нарезать тонкой соломкой. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Горький перец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Соленые огурцы нарезать тонкими брусочками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Салат «Емеля»

Ингредиенты

400 г филе курицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 100 г редиса, 1 пучок зелени укропа, 70 мл растительного масла, 250 г оливкового майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы тщательно промыть, обжарить в растительном масле, затем нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать кубиками.

Огурец вымыть и нарезать тонкой соломкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, добавить консервированный горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить тонкими кружочками огурца, свернутыми в виде воронок.

Салат «Пражский»

Ингредиенты

300 г говядины, 200 г картофеля, 100 г спаржи, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 пучок зелени сельдерея, 50 г корня петрушки, 45 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину тщательно промыть, затем отварить и нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, отварить и нарезать ломтиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать кубиками.

Спаржу вымыть, отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарубить. Корень петрушки очистить, вымыть и мелко нарезать. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат по-французски

Ингредиенты

200 г ветчины, 3 крупных огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 50 г корня хрена, 1 красное яблоко, 1 пучок зелени петрушки, 100 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками.

Зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить. Все смешать, добавить зеленый горошек, тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена. Половинки огурцов наполнить салатом. Чтобы половинки были устойчивы, их нижнюю сторону можно подровнять. Уложить фаршированные огурцы на плоское блюдо и украсить листочками петрушки.

Сборный салат

Ингредиенты

200 г отварной нежирной говядины, 100 г окорока, 100 г отварного языка, 1 клубень картофеля, 1 небольшая свекла, 1 небольшой соленый огурец, 2 яйца, 70 г майонеза, 50 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину, окорок и язык нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и одно нарезать кубиками, а другое – кружочками для украшения. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Огурец очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат мелко нарубленной зеленью петрушки и кружочками яйца.

Салат «Цезарь»

Ингредиенты

400 г говядины, 100 г брынзы, 50 г оливок, 1 крупный помидор, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 1 зеленое яблоко, 100 г консервированной красной фасоли, 1 пучок зелени сельдерея, 15 мл яблочного уксуса, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину тщательно промыть, отварить и нарезать мелкими кубиками. Брынзу нарезать крупными кубиками.

Помидор вымыть, обдать кипятком, затем остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную фасоль и оливки, тщательно перемешать.

Для приготовления соуса зелень сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарубить, затем смешать со сметаной, яблочным уксусом, солью и перцем, взбить венчиком.

Салат заправить соусом и поместить в прохладное место на 39 минут. При подаче к столу украсить листочками сельдерея.

Салат по-восточному

Ингредиенты

300 г отварной баранины, 2 редьки, 3 луковицы среднего размера, 100 г низкокалорийного майонеза, 17 мл растительного масла, ? граната, 1 яйцо, 5 г аджики, по 20 г зелени укропа, петрушки и кинзы, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезать соломкой. Редьку очистить от кожицы, вымыть и натереть на средней терке. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Затем масло слить, лук остудить и выложить в миску с мясом и редькой. Все поперчить, посолить, добавить аджику, перемешать и выложить горками в салатницу. Сверху полить майонезом.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

Перед подачей к столу готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа и кинзы, украсить яйцом и зернами зрелого граната.

Салат из ветчины со шпинатом

Ингредиенты

300 г ветчины, 200 г шпината, 100 г риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить, затем варить в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 минут. Вареный шпинат обсушить и мелко нарезать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, заправить майонезом и выложить на листья салата.

Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

Салат из телятины с баклажанами

Ингредиенты

300 г телятины, 3–4 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г свежего зеленого горошка, 1 яблоко, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени укропа, сок одного лимона, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Телятину тщательно промыть, затем отварить и нарезать тонкими ломтиками. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь до мягкости, затем остудить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Подготовленные ингредиенты уложить на плоское блюдо.

Для приготовления соуса сметану смешать с мелко нарубленной зеленью укропа и лимонным соком, добавить соль и перец, затем взбить до однородной массы.

Салат залить соусом, украсить кружочками яиц и зеленым горошком.

Салат из телятины с шампиньонами

Ингредиенты

400 г телятины, 200 г шампиньонов, 1 помидор, 50 г каперсов, 100 г консервированной фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 1 лимон, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Телятину тщательно промыть, отварить и нарезать кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать тонкими пластинками и обжарить в разогретом растительном масле. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную фасоль и каперсы, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Салат-коктейль из курицы с ананасами

Ингредиенты

300 г филе курицы, 1 ананас, 100 г помидоров черри, 50 г листьев краснокочанного салата, 60 г сыра гауда, 50 г зелени укропа, 2 яйца, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы тщательно промыть, отварить и нарезать тонкой соломкой. Ананас очистить, вырезать сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Краснокочанный салат тонко нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарезать. Помидоры черри вымыть, разрезать на четвертинки.

В креманки слоями уложить курицу, ананасы и помидоры черри. Сверху выложить краснокочанный салат, сыр и зелень укропа. Салат посолить, поперчить, полить сметаной.

При подаче к столу украсить салат кружочками яиц и четвертинками помидоров черри.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Салат из морского языка с морковью

Ингредиенты

400 г филе морского языка, 3 крупные моркови, 60 г хрена, 1 стручок сладкого красного перца, 1 пучок зелени петрушки, 250 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, отварить и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить.

Для приготовления соуса хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, обсушить мелко нарубить. Майонез смешать с петрушкой и хреном, взбить венчиком.

Салат уложить горкой, полить соусом и украсить каннелированными кружочками моркови.

Весенний салат из рыбы

Ингредиенты

300 г вареной рыбы, 1–2 огурца, 150 г редиса, 100 г листьев салата, 100 г зеленого лука, 1 лимон, 250 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Редис и огургцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Листья салата измельчить руками. Зеленый лук вымыть и крупно нарезать. Все смешать. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

При подаче к столу украсить перьями лука, лимонной цедрой и каннелированными кружочками редиса.

Салат из сельди с фасолью

Ингредиенты

200 г филе сельди, 300 г картофеля, 400 г спаржевой фасоли, 1 яйцо, 1 крупный помидор, 1 пучок зелени укропа, 60 г сметаны, 45 мл лимонного сока, 10 г горчицы, 5 г кетчупа, 5 г соли, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками. Спаржевую фасоль вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, откинуть на дуршлаг, затем нарезать кусочками длиной 1 см. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Укроп вымыть, обсушить и крупно нарезать. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кружочками. Подготовленные ингредиенты выложить по отдельности горкой на плоское блюдо.

Для приготовления соуса сметану смешать с лимонным соком, горчицей, кетчупом, солью и перцем, тщательно взбить.

Салат полить соусом или подать его отдельно.

Салат из креветок

Ингредиенты

300 г креветок, 250 г отварного риса, 250 г зеленого горошка, 1 пучок зелени укропа, 250 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Креветки вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем очистить. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Рис смешать с зеленым горошком, зеленью и креветками, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить веточками укропа и зеленым горшком.

Салат из кальмаров со спаржей

Ингредиенты

300 г очищенных кальмаров, 200 г спаржи, 1 зеленое яблоко, 50 г зелени чабера, 100 г сметаны, 30 мл лимонного сока, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать тонкими кольцами. Спаржу вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Зеленое яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкой стружкой. Подготовленные ингредиенты выложить на плоское блюдо, слегка посолить и поперчить.

Для приготовления соуса зелень чабера вымыть, мелко нарубить, смешать со сметаной и лимонным соком.

Салат заправить соусом и украсить веточками чабера.

Рыбный салат с овощами

Ингредиенты

200 г филе морского окуня, 2–3 картофелины, 1 огурец, 1 крупная морковь, 1 помидор, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, 100 г редиса, 1 яйцо, 100 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе морского окуня отварить, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурец и редис вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить зеленым горошком и листочками петрушки.

Салат «Изысканный»

Ингредиенты

200 г морского коктейля, 1 крупный помидор, 1 лайм, 1 авокадо, 1 пучок зелени кориандра, 50 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Морской коктейль промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить.

Помидор вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленные ингредиенты выложить на плоское блюдо, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить мелко нарубленной зеленью кориандра и цедрой лайма.

Салат «Океан»

Ингредиенты

300 г филе хека, 100 г консервированной морской капусты, 50 г корня имбиря, 1 красная луковица, 2 огурца, 1 лимон, 45 мл оливкового масла, 3 г сахара, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе хека промыть, опустить в кипящую воду, варить до готовности, затем нарезать кубиками. Корень имбиря очистить, вымыть, мелко нарезать.

Красный лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Огурец вымыть и натереть на терке.

Подготовленные ингредиенты соединить. Добавить консервированную морскую капусту и тщательно перемешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат заправить и поместить на 30 минут в прохладное место.

При подаче к столу украсить мелко нарезанной цедрой лимона.

Салат из мидий

Ингредиенты

200 г очищенных мидий, 2 огурца, 100 г консервированной красной фасоли, 1 стебель лука-порея, 1 лайм, 1 пучок зелени петрушки, 45 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мидии тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Огурцы вымыть и нарезать тонкими брусочками. Стебель лука-порея вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить. К подготовленным ингредиентам добавить консервированную фасоль. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить цедрой лайма, нарезанной тонкими длинными полосками.

Салат из крабов с красной икрой

Ингредиенты

200 г консервированного крабового мяса, 100 г риса, 2 яйца, 40 г красной икры, 100 г зеленого лука, 1 лимон, 100 г низкокалорийного майонеза, 100 мл сливок жирностью 35%, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Рис отварить, промыть и обсушить. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать кусочками длиной 1 см.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить красную икру, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Для приготовления соуса майонез смешать со сливками и взбить до образования однородной массы.

Салат полить соусом, украсить перьями лука, ломтиками лимона и кусочками крабов.

Салат из печени трески

Ингредиенты

100 г консервированной печени трески, 5–6 яиц, 2 красные луковицы, 1 крупный помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 пучок зелени петрушки, 30 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень трески нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, нарезать дольками. Помидор вымыть и нарезать кубиками. Красный лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать тонкими полосками.

Все перемешать, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

Салат «Британия»

Ингредиенты

200 г филе малосольной скумбрии, 50 г сыра чеддер, 2–3 картофелины, 1 кислое яблоко, 1 морковь, 1 луковица, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 250 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками. Сыр чеддер нарезать кусочками длиной 1–2 см. Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить сыром чеддер, кольцами лука и зеленью петрушки.

Салат «Морская волна»

Ингредиенты

100 г мускула морского гребешка, 100 г кальмаров, 100 г трепангов, 50 г креветок, 1–2 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 100 г маринованных грибов, 100 г майонеза, 50 г консервированных маслин без косточек, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль, перец, по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары, мускул морского гребешка, трепанги и креветки очистить, отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки, дольками помидоров и целыми маслинами.

Салат из морской капусты с яйцами

Ингредиенты

200 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 1 пучок зелени петрушки, 1 морковь, 17 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Салат из кальмаров с луком

Ингредиенты

400 г очищенных кальмаров, 3 крупные луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл растительного масла, 3 г сахара, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем остудить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Подготовленный лук посыпать сахаром, обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета, посолить, поперчить, затем добавить кальмары и жарить еще несколько минут. Кальмары и лук выложить на плоское блюдо и украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из крабовых палочек с овощами

Ингредиенты

200 г крабовых палочек, 1 крупный помидор, 2 огурца, 1 головка красного репчатого лука, 50 г зелени базилика, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 100 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Крабовые палочки нарезать небольшими кусочками. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень базилика, укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить веточками базилика, петрушки или укропа.

Салат из жареной рыбы

Ингредиенты

400 г филе минтая, 50 г маслин без косточек, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 70 мл растительного масла, 150 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе минтая тщательно промыть, обсушить бумажной салфеткой, обжарить в растительном масле, затем нарезать небольшими кусочками. Маслины нарезать тонкими колечками. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить.

Кружочки помидоров выложить на плоское блюдо, слегка посолить. Сверху выложить жареную рыбу, сладкий перец, маслины и лук. Все посолить, поперчить, посыпать зеленью и залить майонезом. При подаче к столу украсить колечками маслин и кольцами лука.